GUÍA PARA FAMILIAS

KIT DE SELECTIVIDAD ALIMENTARIA

Comprender, acompañar y explorar sin presión

Nacido de las preguntas reales de nuestra comunidad

Guía ilustrada + recursos prácticos imprimibles

43 votos para hablar de alimentación

Porque detrás de cada plato hay una experiencia distinta

ESCUCHAR · COMPRENDER · ACOMPAÑAR

1 Lo que nos habéis contado

Partimos de vuestras experiencias, sin convertirlas en diagnósticos.

«Solo acepta algunas texturas»

Hay peques que aceptan galletas o alimentos secos, pero rechazan casi todo lo que cambia de consistencia.

«Todo triturado; sólido, muy poquito»

Una familia describe variedad de alimentos en puré, pero apenas pan, galletas u otros alimentos en formato sólido.

«Antes comía; ahora lo rechaza»

Varias familias hablan de pérdida de alimentos que antes aceptaban, cambios en el verano o dificultades también en el colegio.

«Está perdiendo peso»

Este mensaje cambia las prioridades: primero hay que proteger la salud y pedir valoración; no esperar a que funcionen trucos caseros.

Esta guía propone ideas para observar y acompañar; cada niño puede necesitar apoyos distintos.

2 Comprender antes de intervenir

La selectividad puede tener más de una causa al mismo tiempo.

Sensorial: «esto se siente diferente»

- Crujiente, cremoso, fibroso, grumoso, seco o mezclado.
- Temperatura, olor, sabor, color, forma, marca y envase.
- Dos alimentos que se tocan pueden dejar de resultar aceptables.

Físico y de habilidades

- Dolor dental, estreñimiento, reflujo o malestar pueden afectar al apetito.
- Masticar y tragar con seguridad son habilidades que pueden requerir evaluación.
- Las arcadas o la tos al comer merecen atención, no insistencia.

Contexto y previsibilidad

- Cambios de comedor, monitor, horarios o receta.
- Ruidos, olores, prisa o presión durante las comidas.
- Una comida conocida puede ofrecer sensación de seguridad.

Pregunta útil: ¿qué cambia entre los alimentos que acepta y los que rechaza?

3 Cuándo pedir ayuda

Hay situaciones en las que el apoyo profesional no debe esperar.

Consulta con pediatría con prontitud si…

• Pierde peso, deja de crecer como se esperaba o come cantidades claramente insuficientes.
• Se reduce mucho la variedad o desaparecen alimentos que antes aceptaba.
• Hay dolor, vómitos frecuentes, estreñimiento importante o mucho malestar al comer.
• Su dieta es muy restringida, incluso si parece mantener el peso.

Busca atención urgente si…

• Tiene dificultad respiratoria o atragantamiento que no se resuelve: llama al 112.
• Presenta signos de deshidratación importante, somnolencia anormal o deterioro evidente.
• No puede tragar con seguridad o hay dificultad respiratoria al comer.

¿Qué profesionales pueden ayudar?

Pediatría puede valorar crecimiento, salud y derivaciones. Según el caso: dietista-nutricionista pediátrico, logopedia especializada en alimentación/deglución, terapia ocupacional y otros especialistas. No se recomienda cambiar texturas si hay sospecha de problemas para tragar sin valoración.

Fuentes: NICE CG170 §1.7.9–11; ASHA, Pediatric Feeding and Swallowing.

4 El mapa de alimentos seguros

Antes de proponer cambios, descubre qué alimentos y condiciones funcionan.

Observa los detalles, no solo el nombre

- ¿Qué alimento, marca, envase y presentación acepta?
- ¿A qué temperatura? ¿Entero, triturado, crujiente, sin trozos?
- ¿Lo acepta en casa, en el colegio o en ambos?
- ¿Qué ocurre si cambia el plato o los alimentos se tocan?

Ejemplo orientativo

Yogur: frío, liso y sin trozos.
Pan: tostado, separado de otros alimentos.
Patata: triturada, sin grumos.
Galleta: marca y forma conocidas.

No significa que haya que cambiar esos alimentos de inmediato.

Qué hacer con el mapa

Llévalo a pediatría o al profesional que acompañe la alimentación. Ayuda a detectar patrones y a planificar propuestas individuales sin retirar alimentos que sostienen su ingesta.

En el pack encontrarás la ficha «Mi mapa de alimentos seguros» para rellenar.

5 Anticipar sin convertirlo en obligación

El apoyo visual muestra qué habrá; no exige comerlo.

Prepara una secuencia visual sencilla

DESAYUNO → COMIDA → MERIENDA → CENA

Utiliza pictogramas, palabras o fotografías reales de los alimentos y lugares que reconoce. Enseña el menú en un momento tranquilo y permite participar colocando las tarjetas.

Dos mensajes distintos

«Hoy está disponible»: el alimento que habrá en la mesa.
«Podemos explorar»: un alimento opcional que no tiene que tocar ni comer.

Si el menú cambia, actualiza las imágenes y explícalo de forma breve.

Ejemplo de rutina antes de comer

1. Lavarnos las manos.
2. Ver el pictograma de comida.
3. Preparar la mesa, si quiere.
4. Sentarnos en un lugar cómodo.
5. Comer lo que podamos, sin premios ni amenazas por bocados.

En almasdeluzazul.com/calendario-visual-semanal/ puedes crear tu propio apoyo visual.

6 Cocinar juntos, sin tener que comer

La participación también cuenta como experiencia con alimentos.

Una receta, muchas formas de participar

- Elegir una fruta o verdura en el supermercado.
- Llevar la bolsa, observarla o lavarla con agua.
- Tocar con cuchara, pinzas o guantes si lo prefiere.
- Poner ingredientes en un recipiente frío, antes de cocinar.
- Preparar un plato para otra persona o mirar desde lejos.

Si rechaza participar…

Podemos reducir la intensidad: observar una foto, jugar con alimentos de juguete o cambiar de actividad. Si se aparta, llora o tiene arcadas, paramos. No escondemos alimentos nuevos dentro de los que acepta.

Ideas para otro día

Clasificar envases por colores · Hacer una lista visual de la compra · Lavar una manzana · Mezclar con una cuchara · Elegir un plato · Preparar una merienda para un adulto.

Seguridad: siempre supervisión adulta; nada de cuchillos, calor ni alimentos con riesgo de atragantamiento.

7 Explorar no es una escalera obligatoria

El objetivo no es conseguir un bocado a cualquier precio.

Distintas formas de acercarse

- Ver un alimento en una fotografía o en la compra.
- Aceptar que esté cerca, sin tocar el plato propio.
- Observar cómo lo prepara otra persona.
- Tocarlo con un utensilio o con la mano, si quiere.
- Olerlo o probarlo solo si lo decide y puede hacerlo con seguridad.

Lo que conviene evitar

- «Un bocado y te doy el postre» o retirar alimentos seguros como castigo.
- Forzar, perseguir con la cuchara, engañar o esconder ingredientes.
- Comparar con hermanos o insistir durante una crisis.
- Interpretar una arcada como desafío.

¿Y si solo come triturado?

No pases por tu cuenta a trozos más difíciles si hay problemas para masticar, arcadas frecuentes, tos o atragantamientos. Solicita valoración de habilidades de alimentación y deglución; la exploración visual o manipulativa puede seguir siendo opcional.

Fuente clínica: ASHA, Pediatric Feeding and Swallowing.

8 Cuando antes comía y ahora no

Observa los cambios y coordina casa y comedor.

Preguntas que pueden dar pistas

- ¿Desde cuándo come menos o rechaza alimentos?
- ¿Cambió el colegio, la monitora, el horario o el entorno?
- ¿Ha habido enfermedad, dolor, estreñimiento o medicación nueva?
- ¿Cambió la receta, marca, envase o temperatura?
- ¿Come menos cantidad o ha perdido peso?

Acuerdos prácticos con el comedor

Pide información concreta y respetuosa: qué se ofreció, qué pudo comer o beber, cuánto tiempo estuvo, qué ambiente había y qué apoyos funcionaron. Compartid pictogramas o fotos cuando sean útiles. Evitad que la comida sea un pulso.

Si hay pérdida de peso o dieta muy limitada

Contacta con pediatría. Lleva un registro breve de comidas, bebidas, síntomas y cambios; no esperes a terminar una semana de actividades. El calendario visual no sustituye la valoración nutricional.

Frase útil: «¿Qué podemos adaptar para que comer aquí sea más seguro y predecible?»

9 Nuestro plan + recursos fiables

Pequeños pasos que se adaptan a la familia, no al revés.

Esta semana podemos elegir UNA idea

Crear una tarjeta visual · Revisar los alimentos seguros · Cocinar juntos sin probar · Hablar con el comedor · Preparar preguntas para pediatría. No es un reto de siete bocados ni una promesa de resultados.

Dentro de este pack descargable

1. Calendario visual de desayuno, comida, merienda y cena.
2. Mapa de alimentos seguros rellenable.
3. Siete ideas de exploración sin presión.
4. Tarjetas recortables originales para rutinas (no son pictogramas oficiales de ARASAAC).

Fuentes para ampliar y consultar

NICE: nice.org.uk/guidance/cg170
ASHA: asha.org/practice-portal/clinical-topics/pediatric-feeding-and-swallowing/
NHS Autism Central: autismcentral.nhs.uk/guidance/eating
ARASAAC: arasaac.org (pictogramas y comunicación aumentativa).

«No todos los avances se miden en bocados». Cuidar la nutrición y cuidar el vínculo son objetivos compatibles.